তরেৎলকশুবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো ঠিএটর ফেষ্টিভেল ২০২৬ - চাম্মরক হন্না পোক্লিংই

- নানি

চহী ৩/৩ কান্নরগা পাঙথোকপা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো ঠিএটর ফেষ্টিভেল কুমসিগা থানা তরেৎলক শুখ্রে। অনৌবা এদিশন অসিগী হৌদোকপগী থৌরম হৌখিবা জন্যুৱারী ১৮দা জৱাহরলাল নেহরু মণিপুর দান্স একাদেমীগী হোলদা আর্টস এন্দ কলচরগী কম্মিস্নর ঐচ জ্ঞান প্রকাশনা অথোইবা মীথুং অমদি খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো কলচরেল ত্রষ্টকী চেয়রমেন ডা. আর কে নিমাইনা থৌরম মপু ওইদুনা হৌদোকখি। হন্দক্কী এদিশন অসিদদি ঠিএটর গ্রুপ মরিনা শরুক য়াখি।

মতম-মতমগী মতুংইন্না লমদমসিদা মশক নাইবা মীওই কয়া পোকখ্রে। মখোয়না হিংলিঙৈগী মতমদা মখোয়-মখোয়গী হৈনজবী অমদি মখোয়গী শিনফমদুনা মরম ওইরগা মীয়ামগী, লৈবাক্কী চাউরবা থৌদাং কয়া পাঙথোক্লম্মী। মদুগী মনুংদা অইবা হায়বা অসিসু খ্বাইদগী চাউবা লৈবাক নীংবগী চাউরবা থৌদাং কোকথোংনরিবা অমনি। মখোয়না ইরিবা খুদিংমক লৈবাকসিগীনি, মীয়ামগীনি, তুংলমচৎকীনি। লাইগুম্লবা অইবা কয়া পোকখ্রবা লমদমসিদা খুৎ থেক্তুনা পান্নরিবশিংগী মনুংদা লৈখিদ্রবা অইবা খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোসু অমনি। মণিপুরী ঠিএটরগী ঈহৌদা চাউনা থৌদাং লৌরম্বা অমদি মহাক্কী প্লে কয়ানা মীয়ামগী পুক্লিং শুন্মৎপা ঙমখিবা, অনৌবা মণিপুরী ঠিএটরগী মশক/মায়ওন অমা পুরকপা ঙমখিবা তাঙলবা দ্রামাটিষ্ট অমনি। অইবা অসিগী প্লে কয়া কুম্লবদগী মশক নাইবা এক্টর ওইখিবা কয়া অমসু লৈখ্রে। অইবা অসিগী খ্বাইদগী থোকখিবা কেরেক্টরশিং শাবদতা লৈবাক শীনবা থুংনা ফাওখিবা এক্টর কয়া অমসু লৈখ্রবনি। হীরম অসোমদা য়েংলগদি অইবা অসিনা লৌরম্বা থৌদাংসি অসুক্কী মতিক চাউই। অইবা অসি শুপ্লগী দ্রামা খক্তা নত্তনা শুমাং লীলাদসু য়াম্না মায় পাক্লা খৃৎ থারম্বা, মমিং লৈরবা লীলা কয়া ইবীরম্বা ওজা অমনি। মহাক্কী শুমাং লীলানা মতম অমদা লৈবাক অসি শীনবা থুংনা মীয়ামগী পুক্লিং খোনখিবনি। মণিপুর খক্তদা নত্তনা থংনবা ষ্টেটশিংদসু মহাক্লা ইরম্বা মমিং লৈরবা শুমাং লীলা ওম্থোক্লা পাম্না য়েংনখি। অকাশবানি ইম্ফালনসু অইবা অসিগী সিরিয়ল প্লে পূং অমগী দ্রামা মশীং নাইদনা ইবীরমখি অমদি লাম্থোরকখি। মতম অমা ওদিও দ্রামা কেসেট মীয়াম্না য়াম্না পাম্না তান্নখিবা মতমদসু অইবা অসিগী প্লে কয়া অমা ওদিও দ্রামা ওইনা রেকোর্দিং তৌদুনা লাম্থোরকখি। অইবা অসিগী প্লেশিং অসি হেক ইরিবমখৈ শান্নখিবদি মহারাজ গম্ভির সিংহ মেমোরিএল ক্লব, ৱাঙ্খৈ নিংথেম পুখ্রি মপালনি। ক্লব অসিগী মেম্বরশিংনা চহী হেক খৃদিংগী খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রোগী অনৌ-অনৌবা প্লেশিং শোয়দনা পুথোক্লম্মী।

কুমচৎ ১৯৭০ হায়বসি মণিপুরী ঠিএটরগীদি সনাগী মচু শংবা পেরেদ অমনি হায়না লৌনরিবনি। মরমদি হান্না লৈরম্বা কনভেন্সনল ঠিএটর অসিগী মথক্তা অনৌবা য়াওল অমা ওইনা লাকখিবা

এক্সপ্রিমেন্টেল/এবসর্দ প্লে/সাইকোলোজিকেল ফিজিকেল প্লে মখল কয়া অমগী ইথিল মণিপুরদা চপ চানা য়ৌরকখিবা, মদুগী পরিংদা মপানগী প্লে কয়া উরুবা অমদি নীংথিনা মমুৎ তানা তম্লুরবশিংনা লমদমসিদা অনৌবা ঠিএটরগী খোঙজং অমা কন্না চঙশিল্লকপা মতম হায়বদু ওইখি। তৌবগীসু ঐখোয়গী হান্নগী লৈজরম্লিবা কনভেন্সনল ওইবা প্লে কয়াশিং অদুসু খৃনাম অমগী মচি লেঙবা য়াদবা চীংজাওগুম্না পৈদুনা লৈরিবনি। অনৌবা মালেমগী ওইবা মীৎয়েংদা চঙশিল্লক্লিবা খোঙজং অদুবুসু মায় ওনশিন্দবা য়াদবনি। মদুনা ঐখোয়গী ইপা-ইপুনা থম্বীরম্লিবা নাৎ, শক্তম কয়াশিং অদুগী মনুং হুৎনা কাচিন-কোয়া য়ৌনা থি-হুমদুনা মদুগী ফজরোল কয়াশিং অদু শীজিন্নদুনা অনৌবা ঠিএটরগী মশক অমা শাগৎলকপা হায়বসি তৌদবা য়াদ্রবা অমা ওইখি। মদুমক্লসু মণিপুরী ঠিএটরগী মশক অসি হেন্না ময়েক শেংহল্লকখিবনি। খুন্দোংবম ব্রোজেন্দ্রো কুমচৎ অসিগী খিত্তং থেংথরকপদা মহাক্লা খুন্নাই মীয়াম অসিগী পুক্লিং ৱাখল শেবাৎনরকপা, অনৌবা তাইবংপানগী চৎনরোল অসিগী পুন্সিরোলদা হুমজিনখিদুনা থক-খা নাইনা লৈরম্বা খুন্নাইগী মশক হোংলকপা, লমচৎ-শাজৎ, শুনিং-নোম্লিংবা, শেঞ্জা-থুমজানা চাহৎলক্লবা মতম অদু মায়কৈ শুনা য়েংলগা অনৌ-অনৌবা মখলগী মীয়াম্না খোয়জংগদবা মওংদা প্লে কয়া ইদুনা পুথোরকখি। অইবা অসিগী প্লেশিং য়েংবদা অৱাবা ফাওদে, অয়েংবশিংবু নোকহল্লি, অমুকসু কপহল্লি, অমুকসু খম থেংনা ৱাখল খলহল্লি। খুন্নাইসিদা ওইরক্লিবা সোসল সিষ্টেমদগী চিংলগা হীরম খুদিংমক্তা য়াম্না পাক চাউনা অইবা অসিনা য়েংলম্মী, মদুনা মহাক্কী লীলাগী মচাক শেমগৎলকখি।

হৌদোকপগী প্লে ওইনা পেরেদাইজ ঠিএটর ৱাঙ্খৈনা অইবা অসিগী প্লে 'চাম্মরক হন্না পোক্লিংই' হায়বদু এল কিশোরজিৎনা দিরেক্সন পীদুনা উৎখি। লমদমসিদা ওইরক্লিবা কিম্বুরক্লবা খুন্নাই অসিগী হঙ্গোইনিংঙাই ওইরবা করপসন, শোয়থরক্লিবা সোসল সিষ্টেম মীওইবগী ৱাখল মীৎয়েংদা শেবাংনরক্লিবা কয়া হুরান-লান্নাদা লৈবাক খুন্নাই অসিগী ওইবা খনফম থোকপা কয়া খন্নরক্তবা, মশা-মশাগীতা য়েংদুনা খুন্নাই অসিগী মীচম-মীয়াম্বু লল্লোনপোৎ ওইনা খন্নরক্লবা, মদুগী মায়োক্তা লৈরুবা খৃদিংবুনা য়েক্লবগুম মীনুংশি মচেৎ অমত্তা য়াওদনা হাত্তোক্লরক্লিবা কয়া অসিনা মহাক্কী ৱারীগী শাদোংফম ওইরগা শেমগৎলকপা ৱারীনি। তৌনিংবতা তৌবা ঙম্বগী মতিক ময়াই চেল্লবা লৈঙাক লোয়শঙগী মপুশিংনা হুরান-লান্নাদা নত্তবা চীঙ্গাক লল্লোনবদা য়াওশিল্লকপা, অচৌবশিংনা হায়রিবমখৈ ইল্লগা ফৈ হায়বা, য়াদ্রগনা চৈরোক পীবা, লো লৈতবা লমদম অমদা হিংলিবা নুপী-অঙাংশিং অমদি মীচমশিংবু তেমশিংনবা, খোঙ্গোয়নবা কয়া অদুগী মায়োক্তা অচৌবা প্রোটেষ্ট অমা লীলা অদুনা উৎখি। মালেমগী ওইনা নমথবীরবা, ওৎপীরবা খুন্নাই মীয়ামগী পুন্সিদা করি-করি ফাওরিবগে, করি হায়না লৈঙাকপশিংগী মথক্তা খল্লিবগে হায়বদু লীলা উৎলিবা পর্ফোর্মর অমদি য়েংলিবশিংগা লীলাগী মরক্তা ইন্টরেক্ট তৌরগা, প্রোটেষ্ট অদুদা শরুক য়াহনবগী লীলাগী মশক অমা মালেমগী ওইনা ফাওরবা ব্রাজিলগী ঠিএটর দিরেক্তর অগষ্টো বোএলগী আইদিয়াদু লীলাদুগী দিরেক্তর এল কিশোরজিৎনা খজিক শীজিন্নদুনা ওদিয়েন্সশিংগা ইন্টরেক্ট তৌবগী শরুক হাপচিল্লকপা অসিনা লীলা অদুগী অহেনবা মশক অমা শাগৎপা ঙমখি। অগষ্টো বোএলগী মীৎয়েং অদুনা অমনি।ওদিয়েন্সশিংনা লীলা অদুদা উৎলিবা সোসল সিষ্টেম অমদি করপ্টেদ প্রাক্টিস অদুনা মীয়ামদা থেংনহল্লিবা পেন্দবা কয়া অদুগী চপ চাবা ফিল্লিংস অদু লীলা অদু য়েংনা য়েংনা ফাওহল্লকপা অদুনা চোংথোরক্তুনা লীলা অদুদা য়াওশিল্লকপনি। মসিনা উৎলিবা লীলা অদু শুপ্লগী ইন্টরটেনমেন্ট খক্কী ওইহল্লক্তবা মীয়ামগী প্রোটেষ্ট হায়সিরা নৎত্রগা মীয়ামগী পেন্দবা খোল্লাও অমা লীলাদুগা শাগোয়না থোকহল্লকপা অদুনা অনৌবা প্লেগী ফজবা মশক অমা পীবা ঙম্মী। অগষ্টো বোএলগী 'ঠিএটর ওফ ওপ্রেসদ্' হায়বসি মালেমসিদা য়াম্না মমিং লৈবা মহাক্কী অঙকপা অমদি মায় পাকপা মীৎয়েং অমনি। প্লেগী দিরেক্তর ওইরিবা এল কিশোরজিৎসু অগষ্টো বোএলগা থা খরা মাগী লীলাগী মওং-মতৌ কয়াদু য়েংদুনা নৈনবগী খুদোংচাবা ফখ্রবা তাঙলবা লমদমসিগী দিরেক্তর অমনি। মহাক্লা ব্রাজিলদগী থোরক্লবা মতুংদা মহাক্কী প্লে খরদসু মসিগী আইদিয়া অসি পুশিন্দুনা লীলা অমা অনী পুথোকখিবসু লৈখ্রে। হন্দক্কী মহাক্কী প্লে অসিনা চথরিবা ফেষ্টিভেল অসিবুসু অহিংবা ফেষ্টিভেল অমগুম ফাওহল্লে। মসিগীদমক দিরেক্তরবু অখন্নানা থাগৎফম থোকই।

প্লেগী মনুং চন্না য়াওরিবা এক্টরশিং নীংথিনা থৱায় য়াওনা, মশা খিঙনা উঁই। দিরেক্তরনা শাগৎনিংলিবা অদুগী পান্দম ফংনবা, ঙমখৈ লৈতনা পেন্দবগী খোল্লাও অমা থোক্লবা এক্টরশিংবু লমজিংলকই। এক্টরশিংনা ফাওরিবা থম্মোয়গী পেন্দবা কয়াদু অয়েংবশিংদ খম থেংনা য়ৌহল্লগা মহাক্লা শীজিন্নরিবা টেক্লিক অদুদা অয়েংবশিংগী পুক্লিং-ৱাখল অমদি ফিজি কেল ওইনা শরুক য়াহল্লক্লবা হোৎনবা প্রাক্টিস অমনি। ইচম চন্থা মীওইবগী ইমোশন অমদি সেন্টিমেন্টলোমদা য়েংলগদি খরা স্কেল চাউনা উৎপা ওইনা উবা ফংই।

নথাশিংগী অখনবা কাখল : - নথা ফাল

এন এস দিগী অচৌবা ফেষ্টিভেলদা উৎলুগদৌরিবা কংলৈ মাইম ঠিএটর রেপর্টরিগী পেবেৎ

দিরেক্তর ডা. ৱাই সদানন্দ অমদি অইবা হেমচান্দ নিংথৌজম

লৈবাক নীংবা, নুংশিবা হায়বসি খৃৎতা খৃৎলায় পায়রগা নীংবদু খক্লা ওইবা য়াদে। মীওইবা খুদিংমক্লা মাগী মাগী মমা লৈবাক্কীদমক মফুরুপকীদমক্তা মানা মানা অঙম্বা লম্বীদা শিম্থা পাঙবা তাই। চুম্না হায়বদা তানিংলরোইদবা ৱাফম, পাউজেল কয়া লীলা-দ্রামা-সিনেমাগী মতেংনা মীয়ামদা য়ৌহল্লি। ইন্দিয়াগী তোঙান তোঙানবা মফম ৪০ রোমদা ইন্দিয়া লৈঙাক্কী মিনিষ্ট্রি ওফ কলচরগী মখাদা নেশনল স্কুল ওফ দ্রামানা শীনবা ২৫শুবা ভারত রঙ্গ মহোটসবতা কংলৈ মাইম ঠিএটরগী 'পেবেৎ' অসামগী নগাউন দিষ্ট্রিক্টতা থা অসিগী ৩১দা উৎলুগদৌরি। মণিপুরগী শুমাং লীলা গ্রুপ অমা য়াওনা ঠিএটর গ্রুপ অনী অহুম্না হন্দক্কী ফেষ্টিভেল অসিদা শরুক য়াগদৌরি। হন্দক উৎলুগদৌরিবা কংলৈ মাইম ঠিএটর রেপর্টরিগী প্রোফেসর নোংমাইথেম তোম্বীনা ইবা ডা. ৱাই সদানন্দ (বোবি)না লমজিং-লমতাকপা 'পেবেৎ' হায়রিবা প্লে অসিমক হৌজিক্কী মতমসিগা চপ চান্নবা মাইম প্লে অমনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী হৌরকখিবা হৌজিক ফাওবদা ৱারোইশিন লৈত্রিবা কাঙলুপ অনীগী মুক্লবা অসিগী মমি প্লে অসিদা চাউনা তারি। মসিমক্লনি ঠিএটর হায়বসি খুন্নাই অমগী শকয়েং মিংশেলনি হায়নরিবা। কংলৈ মাইম ঠিএটর ইন্দিয়াগী ওইনা মাইম প্লেগী খোঙচত্তা অচৌবা থৌদাং লৌরক্লিবা ঠিএটর গ্রুপ অমনি। মণিপুরদা মাইমনা ইহান হান্না সঙ্গিত নাটক একাদেমী এৱর্দি ঠিএটর গ্রুপ অসিগী দিরেক্তর ওইরিবা ডা. ৱাই সদানন্দনা ওইরি। লোয়ননা ইন্দিয়াগী ওইনা ৬শুবা ঠিএটর গ্রুপনি। কংলৈ মাইম ঠিএটর কুমজা ২০০১ মতমদগী নেশনল, ইন্টরনেশনলগী থাক্তা য়াম্না কয়া খোঙ থাংজিল্লকপা গ্রুপ অমনি। মাইম প্লে হায়বসি নন-ভর্বেল ওইবা লোল অমত্তা ঙাংদবা প্লেনি। মসি মালেমগী মফম খুদিংমক্তা শান্নবা য়াবা, লোলগী থোইদোকপা প্রোব্লেম লৈতবা অদুগুম্বা মখলগী প্লেনি। ঠিএটর গ্রুপ অসিনা নেশনল অমদি ইন্টরনেশনলগী থাক্তা তোঙান তোঙানবা ফেষ্টিভেলশিংদা মাইম প্লে কয়া উৎলুবা লৈখ্রে। ইন্দিয়াগী ওইনা খ্বাইদগী চাউবনি হায়না লৌনরিবা নেশনল স্কুল ওফ দ্রামাগী ভারত রঙ্গ মহোটসব পাঙথোক্লদৌরিবা অসিদা শরুক য়ারকপসু হন্দক্কী অসিনা ৫রকশুবা ওইগদৌরি। কুমজা ২০০৮ দা *নাওতি বোই*, ২০১১দা *মিরেল মশিঙ্খা*, ২০১৭ অমসুং ২০১৮দা *লভ য়োর নেচর* অমদি ২০২৬ চহীসিদা *পেবেৎ* উৎকদৌরি।

'পেবেৎ' প্লে অসিগী দিরেক্তরসু ওইরিবা ডা. ৱাই সদানন্দনা ফোঙদোরকপদা, পেবেৎ হায়বসি য়াম্না পোপ্যুলর ওইবা ফুঙ্গা ৱারী অমনি। অদুবু ঐখোয়গী পেবেৎ অসিদি প্রোফেসর এন তোম্বীনা ইবীরম্বনি। মহাক্লা শাগৎচরম্বা কুমজা ২০২৩গী মে ৩দগী হৌরকখিবা কাঙলুপ অনীগী মুক্লবসিদা য়ুম্ফম ওইরগা শাগৎলকখিবা প্লে অমনি। হৌজিক থোক্লিবা থৌদোকশিংসি হৌদোং লম্বোইবশিংনা থোকহল্লম্বনি, মরম অসিনা মণিপুরবু মাঙহল্লগে, তাকহল্লগে হায়না থোক্লক্লিবা হৌদোং লম্বোইবশিংসি হাৎকদবনি, চুক শারগা হাৎকদবনি, মীতৈ নুপীশিংনা লৌরিবা থৌদাং অসিনা পেবেৎ মমানি হায়বা ৱাখল্লোন্দা শাগৎলকখিবা প্লেনি। অইবনা পাম্লিবা ৱাখলদুদা হেন্না লুপশিল্লগা পানখৎলকপা প্লেনি। মসিদা হৌদোং লম্বোইবনা ভগবান রামগী মনাক্তা লাক্লগা লম্বোইরগে হায়দুনা লাইমিং লৌবা লাকপনি। মসিদা মণিপুরবু মাঙহল্লগে, তাকহল্লগে হায়না খল্লিবা লম্বোইবগী ৱাখল্লোন অদুদা প্রভু রামনসু চৈরকখি। হৌদোং লম্বোইবা অনীনা লাক্লগা চীংদা অমা তমদা অমা মীওৎ-মীনৈ অমদি নাকল অমদা তোংশিল্লগা নাকপাক তাহন্নবা হোৎনবা, অমনা অমবু নুংশিনদনবা হোৎনবদু ময়েক শেংনা উৎলি। মসিদা ঐখোয়গী লৈজরিবা থাঙ-তা, জগোয়-ঈশৈ লোয়নমক হাপ্তুনা শীজিন্নৈ। মাইম প্লে হায়বসি হান্নদগী মাগী মশকসি য়াম্না ওল্লক্লে। হান্না মায়দা য়েকশিল্লগা মাস্ক উপশিল্লগা তৌরম্বগী ষ্টাইল অদু হৌজিক্তি কয়া তৌনরক্লে। ম্যুজিক্কী মতেং লৌরগা প্রোপস সেটকী মতেং লৌরগা পীনিংলিবা পাউজেল অদু লায়না য়ৌহন্নবা হোৎনরে। দ্রামাগী মশক্তা অহোংবা মখল কয়া লাকপা অদুগুম্না মাইমগী মশক্তসু অহোংবা কয়া লাক্লে। মসি মালেমগী ওইননি হায়বা ৱাফমসু ফোঙদোরকখি।

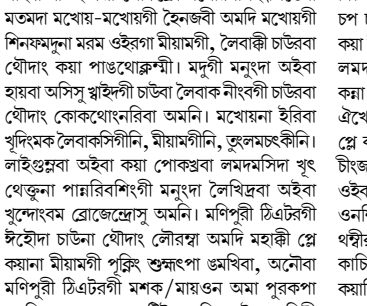
ঙসি রিহার্সেল হোলদা চঙদুনা আর্টিষ্টশিংনা রিহার্সেল তৌরম্বদু য়েংলুবদা হায়রিবা প্লে অসিগী হৌজিক থোক্লিবা ৱাথোকশিং অসিগী লিক্লম থিবা ওইনা তৌই।

দিরেক্তরনা মশা নান্না দিজাইন তৌদুনা অইবনা পাম্লিবা ৱাখল্লোন অদু অয়েংবশিংদা খঙহন্নবা হোৎনৈ। প্লেসিদা কুম্লিবা আর্টিষ্টশিং টেলেন্ট লৈবা, মশা ফ্লেক্সিবল ওইবা, ফিট ওইবা ঙাক্তনা অয়াম্বা ওইবনা ফিজিকেল মুভমেন্টশিং তৌরকপদা অয়েংবশিংদা নুংঙাইহল্লি। ম্যুজিকসু ঐখোয়গী ট্রেদিশনল ইন্সক্রমেন্ট কয়া শীজিন্নরি। হেন্না নুংঙাইরিবদি অসিগুম্বা প্লে অসিনা এন এস দিগী অচৌবা ফেষ্টিভেল অসিদা শরুক য়াদুনা ষ্টেটসিগী মপান্দা উৎলুগদৌরি হায়বসিনি। চুম্না ৱা ওইনা হায়বদা তানিংদ্রবশিংগী মফমদা প্লে অসিনসু কনক্লিক্ট অসিগী ৱারী লীগদৌরি।

প্লেসিদা শক্তম লাংলিবা আর্টিষ্টশিংদি ষ্টেজদা টি রঘুমনি, টি ঐচ রিশিকান্ত, ৱাই জিতেশ্বরি, দাইনা, কোলোম রবিনা , সোনিয়া লাইশ্রম, এম ইনাওতোন, কে অঞ্জন, মালেমঙানবা শৌগ্রাকপম, ৱাই রোবিন্সন, শিম্থোইবী, এস জিপসন অমদি এস হেরোজিৎ হায়রিবশিং অসিনি। ম্যুজিসিয়নশিংনা দব্লিয়ু দিলিপ অমদি ৱাই পোইরেতোননি।

হেমচান্দ নিংথৌজম

চাক তোক্লগা তূম্নীংলিবা করিগীনো?



মীওই অয়াম্বনা চাক চাবা লোইরবা মতুংদা তূম্নীংবা পোকই। নুংথিলদা চাবা মীওইশিংনা চাক তোক্লবা মতুংদা ঙাইহাক উইনীংবা হায়বসি হৌনশানি। কনাগুম্বা খরদি ঙাইহাক্তং ওইরবসু তূমদবা য়াদে। মসিগী মরু ওইবা মরমদি ঐখোয়না চাক চারবা মতুংদা পেনক্রিজনা ইন্স্যুলিন থাদোরকই। পেনক্রিজনা ঈগী ঈচেলদা য়াওরিবা চিনিগী শরুক পূম্নমক সেলশিংগী মনুংদা তুংশিনহল্লি। ইন্স্যুলিনগী চাং ৱাংখৎলক্লবদি ত্রিপ্টোফেন কৌবা ব্রেইন মনুংদা য়াওবা ইসেন্সিয়েল এমিনো এসিদকী মথৌ হেনগৎলকই। এসিদ মখল অসি হকচাংনা শুংবা ঙমদবা মরম্না চীঞ্জাক্তগী লৌবনি।

ইসেন্সিয়েল এমিনো এসিদনা ব্রেইন মনুংদা চঙখ্রগা সেরোটোনিন চাং ৱাংনা পুথোকই। সেরোটোনিন হায়বসি অমগা অমগা শম্নবা ন্যুরোনশিংগী মরক্তা ইলেক্ট্রিকেল সিগনেল থাদোক-থাজিন তৌবা ন্যুরোত্রান্সমিটর অমনি। হকচাংগী সেরোটোনিন চাদা ৯০ রোম পূকতা য়াওই। মসিনা থীবোং-থীরীন লেঙ-ওৎপগী মওং-মতৌ রেগ্যুলেট তৌই। অতোপ্পা সেরোটোনিন চাদা ১০ অমনা ব্রেইন মনুংদা য়াওবনি। সেরোটোনিনগী মথৌ য়াম্মী। মীওইবগী অৱা-নুংঙাইগী ৱাখল (মুদ) অসিসু সেরোটোনিননা কন্ট্রোল তৌবনি।

মরম অসিনা, চাক তোক্লবা মতুংদা সেরোটোনিনগী চাং ৱাংখৎলকপদগী তূম্নিংবা হেক হেক পোকই। মসিদা অতোপ্পা মরম খরনসু মতেং পাংলম্বা য়াই। খুদম ওইনা চাক তোক্লবা মতুংদা তূম্নীংলকপা হায়বসি চাবা তুম্বগা (দাইজেশন) মরী লৈনবা থৌওংনি। ঐখোয়না য়াম্না চাশিনবা মতমদা ব্রেইনগী ঈ পূম্নমক হকচাংগী অতোপ্পা মফমশিংদা চাইথোকখি। থৌওং অসিনসু তূম্নীংবা পোকহল্লি। মসিগীসু মথক্তা হকচাংনা চাক তোক্লবা মতুংদা মেলাটোনিন কৌবা হোর্মোন মখল অমসু থাদোরকই। মেলাটোনিন হায়বসি তূম্বগা মরী লৈনবা হোর্মোননি।

পুৱারীদা ঙসি

- য়াম্নৈশ্বরম্ম থাম্নে

১। কুমজা ২০১২ গী ঙসিগী নুমিৎসিদা রিপব্লিক দেগী থৌরম মাঙওইননা কক্কৱা কৈথেলদা মপাঙ্গল কল্লবা বোম অনী পোকখায়বদা নুপী অমা বোম মচেৎনা কোকতা পান্দুনা শোকখি, অদুবু খুদোংথীনিংঙাই ওইখিদে। বোমগী এটেক অদু কোরকোমগী কাঙবু পি এল এনা চথখিবনি হায়না ক্লেইম তৌখি।

২। কুমজা ২০১২ গী ঙসিগী নুমিৎসিদা ইন্দিয়া লৈঙাক্লা মণিপুরগী খোংজোম পর্ব্বগী শক্লাইরবী শৈশকপী নামৈরাকপম ওংবী ইবেমনিদা অৱাংবা থাক্কী সিভিলিয়ান এৱার্দ পদ্মশ্রী পীরগনি হায়না লাউথোকখি। এৱার্দ অসি শৈশকপী অসিনা খোংজোম পর্ব্বদা কথোকপা অদুবু শকখঙবা উড়ুনা পীবনি।

৩। কুমজা ১৯২৪ গী জন্যুৱারী ২৫দা, ইহান হানবা ৱিন্টর ওলিম্পিক গেমস, ফ্রান্সকী চামোনিক্সতা হৌদোকখি।

৪। কুমজা ২০১২ দা, বি সী সী আইগী এসোসিএট অমসুং এফিলিয়েট মেম্বর অন্দর ১৬ বোইজ ক্রিকেট টুর্নামেন্টকী চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিদা শান্নখিবা মেটচতা মণিপুরনা মেঘালয়বু ৱিক্কেট ৫দা মায়থীবা পীখি।

৫। কুমজা ২০১২ দা, বি সী সী আইগী এসোসিএট অমসুং এফিলিয়েট মেম্বর অন্দর ১৬ বোইজ ক্রিকেট টুর্নামেন্টকী চহীদুগী ঙসিগী নুমিৎসিদা শান্নখিবা মেটচতা মণিপুরনা মেঘালয়বু ৱিক্কেট ৫দা মায়থীবা পীখি।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টে) জেনিমস চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৫।০১।২০২৬ ইং, নোংমাইজিং;
ফাইরেনগী ৭ নি পানবা।

মেষ: অরং-অরাক ফংবগুম মীনা ঈকায় খুম্নবীবা অমদি পোরম শীন্দোকপা থোইনা হৈবা নুমিৎনি। য়েৎনবা/লৌশিং তান্নবদি য়াওরুনু।
লৈশা পাখঙগী- থেংলপ্পা নীংজবা থুংগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

বৃষ: নুংথিল পুং ২ ফাওবা নীংবা থুংগদবা অফবা খোঙশাল লৈ। মীৱা থাজদ্রবদি থবক্তা অপনবা লৈরোই, মীয়ামগদি মরী হান্নগুম ফগৎকনি।
লৈশা পাখঙগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

মিথুন: অনিংবা পাঙবতা নত্তনা শেল-থুমগী লমদসু চাউনা মায় পাকচগনি। নোল্লুকপদি হৈতবা য়ারোই নৎত্রবদি মীকোক থোংবা ৱাগনি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কর্কট: নুংথিল পুং ২দগীদি মিপাইরম্বা কোকচদুনা ওইজ-ওইথক য়াম্না ফংগনি অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনগনি। ৱাফংনবদি ফরোই।
লৈশা পাখঙগী- অশাওবনা মাঙজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

সিংহ: নখা থাবনি হায়দুনা লায়থোক্কনু, মখোয়গী মতেংদগী য়াম্না কান্নজৌ হায়বা নুমিৎনি। লানগেসু খনগনু, অচুম্বনা চাউনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখঙগী- নীংবা মপাদি চারোই।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

কন্যা: নুংথিল পুং ২ ফাওবা খৃৎচাও থানা ওইজ-ওইথক তানবদা থোইনা মায় পাক্কনি। নুংঙাইবা পাউ তাগনি। অদুবু নাপলনদি তাথি।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙাঙবা

তুলা: লাইবক ফবা, নীংবা মপা চাবা, পাংঙমদবা থবক পাঙবগী হরাওজবা নুমিৎনি। মরুপ-মপাংগদি মুক্লবা/কায়নবা নংদনবা ঈংথৌ।
লৈশা পাখঙগী- নুংশিবা ফংজৈ।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

বৃশ্চিক: থেংলপ্পা নীংবা মপা চানা কান্নবা ফংগনি। অরং-অরাক ফংজৌ হায়বদি লৈরে। য়েৎনরুরবদি/ঙায়ঙমদ্রবদি ফংবা য়াবা মাঙখিনি।
লৈশা পাখঙগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

ধনু: য়েক্লবা হন্থখিনি, মীয়ামগী মতেং ফংগনি, অরাপ্পদগী কান্নবা ফংজগনি, লান্দবনা মায় পাক্কনি। চরাংনবদি ফংবা য়াবসু মাঙগেতনি।
লৈশা পাখঙগী- নুংশিবনা চাল্লি।
থৌনি পোৎলম: লৈ অঙৌবা/শঙ্গোম

মকর: নুংথিল পুং ২ ফাওবা অফবা খোঙশাল লৈগনি। মীয়াম পুনবনা নুংঙাইজবা অমদি নচা-ননাই চাওখৎপা ফংগনি। অনমদি তানগনু।
লৈশা পাখঙগী- লাইবক ফগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

কুম্ভ: ফিংবা অমদি অশাওবনা কায়নবা অমদি ফংবা য়াবা মাঙখিনি,ঈংথৌ। ঈকায় খুম্নবীবদি ফংগনি, অরং-অরাক ফংবা য়াবসু লৈ।
লৈশা পাখঙগী- মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ/চিনি অঙাঙবা

মীন: নুংথিল পুং ২ ফাওবা পুক্লিং পেঞ্জবা, শেল-থুম কান্নজবা, ইমুং-মনুংতা নত্তনা মরুপ-মপাংদগীসু মতেং ফংজগনি। য়েৎনবদি ফরোই।
লৈশা পাখঙগী- ৱাখল নুংঙাইজগনি।
থৌনি পোৎলম: লৈ হিগোক

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

CO_2 থেংনদনবা, নুমিদাংদা উখোঙ-ৱাখোঙ চঙগনু হায়নৈ! তূম্ফম কাদসু পান্বীশিং থম্লে!

ডা: এম থোইথোই সিংহ, ক্রোপ সোল্যুসন্স

(The Science Behind the Situations)

কা মনুংদা Areca Palm

অঙাং ওইরিঙৈদা অহলশিংনা তাকপী 'নুমিদাংদা উখোঙ-ৱাখোঙ চঙগনু লাই ওক্লগনি'। স্কুলগী ওজাশিংনা ৱাহৈ পরেংসিগী ৱাহম্বোক তাকপী- 'নুমিদাংদা পান্বীশিংনা Carbon dioxide (CO_2) থাদোকই। Carbon dioxide তি নুংশিত্তগী হেন্না লুম্বনা উখাদা লৈ। হৌরিবা উপান্বীশিংদুগী মরক্তা চঙদবা শ্বর ফুনবা য়াই। কুইনা লৈরবদি ৱাম্বুবসু য়াই। মদুনি লাই ওক্লগনি হায়রিবদু, মরম চাদনা পংচঙ চঙদনবা হায়বনি হায়না তাকপী। 'তঙাইফদনা উখোঙ-ৱাখোঙদা নুমিদাং চঙদবা য়াদবা মতাং ওইরগসু মৈ পুগাদবনি' হায়নসু অহলশিংনা হায়বী। মসিগী ৱাহম্বোকসু ওজাশিংনা তাকপী- 'মঙাল ফংবা মফমদা পান্বীশিংনা Carbondioxide চুপশিল্লগা Oxygen থাদোরকই। নশা খরমখৈ ঙাকথোকচনবা হায়বীবনি' হায়না তাকপীখি। লাই ওইখ্রবা ইপা-ইপুশিংদুনা থম্বীরম্বা ৱাহৈ পরেংশিংদুগী ৱাহম্বোক ওজাশিংদগী ফংজখি। উখোঙ-ৱাখোঙদা Carbondioxide কয়া য়াম্না লৈরম্বনো? মৈঙালনা Carbondioxide চাং কয়া য়াম্না চুপশিনখিগদৌরিবনো? Oxygen কয়া য়াম্না থাদোরক্কদৌরিবনো হায়বদু চপ চানা হোৎত্রগসু মতমদু য়াম্না নুংঙাইখি, য়াম্না খঙলবগুম খঞ্জখি।

পান্বীশিংনা নুমিৎকী মঙাল ফংলিঙৈদা Carbondioxide চুপশিল্লগা Oxygen থাদোরকই, ঐখোয়না হিংলিবা, শ্বর হোল্লিবসি পান্বীগী মতেংননি হায়বসি পূম্নমক্লা খঙনৈ। চাওখৎলকপগা লোয়ননা ফজরবা, তরু-তরুবা য়ুমগী মনুংদা থাবা য়াবা পান্বীশিং গন্নাদা থাদুনা থম্লরে। কা অতৈদা থম্বদগী হেন্দোক্তুনা পান্বীশিংদু তূম্ফম কাদসু থম্লরে। অয়ুক-নুংথিলদা তূম্ফম কাদা পান্বীশিংনা